

COMMENTAIRES :

Un module d'apprentissage pour les débutants, les débrouillés, les confirmés.

Les plus:

- des fiches d'observation proposées pour chaque situation d'apprentissage présentée
- des situations de remédiation proposées en fonction des comportements observés.

Attention: la page 3 est à modifier en fonction des nouveaux programmes.

Le groupe de travail USEP/CPC/CPD 94



novembre 2002

endurance

Éditorial

J'ai le plaisir de vous présenter une nouvelle production de l'équipe départementale E.P.S. sur le thème de l'endurance à l'école.

Fruit d'une longue réflexion nourrie de nombreuses expériences avec des classes, ce document constitue une aide précieuse pour les maîtres tant en termes de progressions que de contenus pour la mise en œuvre de modules d'apprentissage.

J'adresse mes plus vifs remerciements à l'ensemble des concepteurs de ce document.

Jean-Claude ROUANET
Inspecteur d'académie
Directeur des services départementaux
de l'Éducation nationale de la Sarthe

SOMMAIRE

PRÉSENTATION

Ce document vous propose une démarche d'apprentissage à partir de situations adaptées à chaque cycle en regard d'une ou de plusieurs acquisitions liées à l'activité (liste non exhaustive).
Chaque acquisition sous-tend des savoirs.

COMPÉTENCES .... A.P.S. .... ACQUISITIONS .... SAVOIRS .... SITUATIONS

Par acquisition, ces situations sont présentées sous forme de tableau, puis décrites.
C'est à partir du choix intentionnel des acquisitions, des savoirs et des situations que vous pourrez construire des modules d'apprentissage.

Mode d'emploi du document

1. La **situation de référence**, proposée pour chaque niveau d'élèves, permet une **évaluation diagnostique** à partir de **comportements observables** choisis parmi les **comportements attendus.**
2. **L'analyse des difficultés** rencontrées par les élèves conduit **à un choix de situations de remédiation adaptées**.
3. Le retour à **la situation de référence** utilisée comme **évaluation bilan** permet de mesurer **les progrès** (savoirs et performances) des élèves.

Des exemples de modules d'apprentissage sont proposés sur la base de cette démarche.
Des exemples de fiches (élèves – maître) sont donnés à titre indicatif.
Certaines situations peuvent faire l'objet de plusieurs séances.

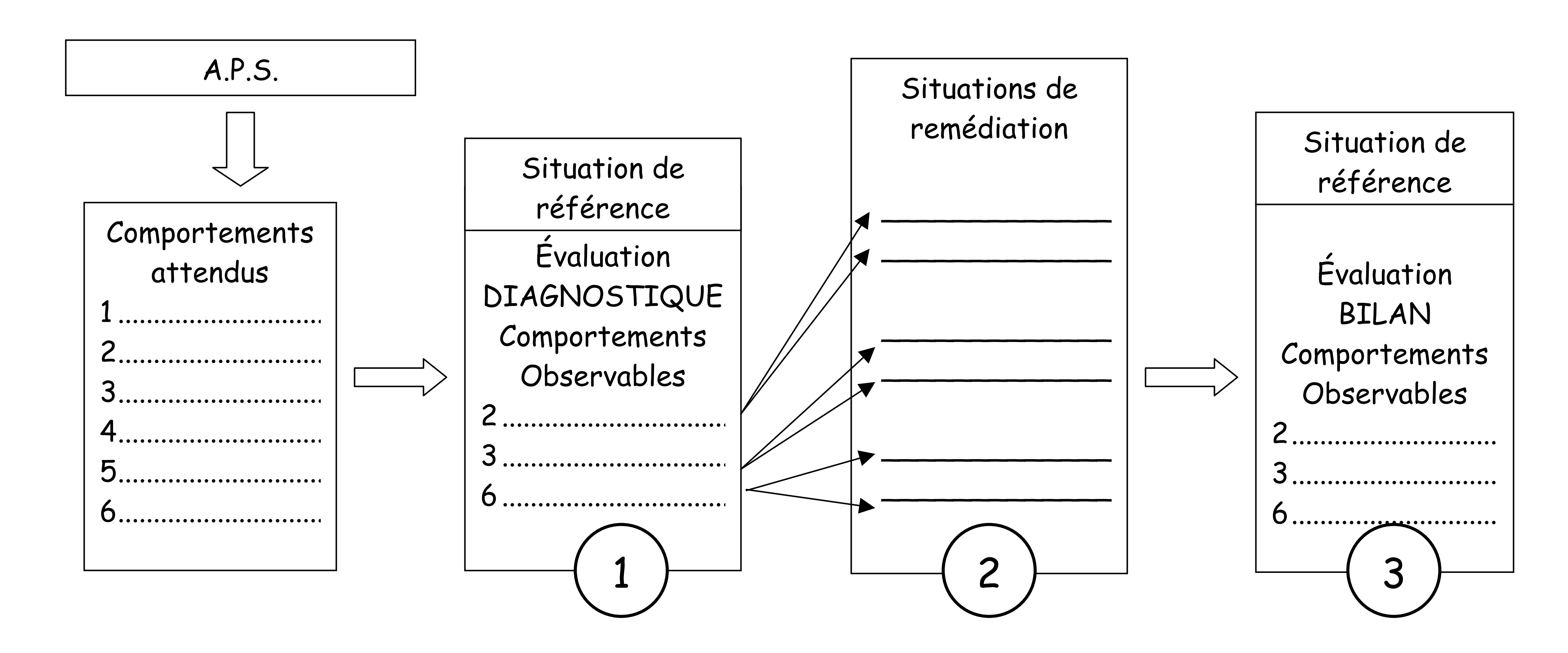
Une bibliographie vous est proposée.

COMPÉTENCES VISÉES PAR L'ACTIVITÉ ENDURANCE

	CYCLE 2 et CYCLE 3
COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	Réaliser une performance mesurée
COMPÉTENCES GÉNÉRALES	Être capable de : ▪ construire un projet d'action ▪ mesurer et apprécier les effets de l'activité
CONNAISSANCES	Comprendre et retenir des techniques de réalisation d'actions spécifiques

Référence : Horaires et programmes d'enseignement de l'école primaire
B.O. hors série N°1 du 14 février 2002

DÉMARCHE PROPOSÉE POUR CONSTRUIRE UN MODULE D'APPRENTISSAGE À PARTIR DE LA SITUATION DE RÉFÉRENCE



① **La situation de référence** permet une **évaluation DIAGNOSTIQUE** à partir de **comportements observables choisis parmi les comportements attendus (en fonction de l'APS).**

② **Le constat des difficultés** rencontrées par les élèves conduit à choisir **des situations de remédiation adaptées.**

③ Le retour à la **situation de référence** utilisée comme **évaluation BILAN** permet de mesurer **les progrès** des élèves.

LES RÈGLES D'OR

Définition : courir longtemps en adaptant son allure aux conditions de course et en maîtrisant sa respiration.

Courir en tenue adaptée (ne pas trop se couvrir), se revêtir dès la fin de chaque course....

Prévoir un échauffement (cardio-pulmonaire et musculaire) avant le travail d'endurance (ex: jeux de course…).

Rendre l'activité attrayante :

- intéresser chaque élève à ses progrès,
- apprécier la performance de chaque élève par rapport à ses possibilités,
- minimiser la comparaison entre les élèves,
- exploiter l'activité dans d'autres disciplines,
- varier les circuits (lieux : plateau EPS, cour d'école, terrain de football…, longueur, profil, nature du terrain),
- éviter les surfaces trop « dures »,
- matérialiser clairement les espaces d'évolution.

Prévoir un temps total de course, à chaque séance, au moins égal à celui envisagé en fin d'unité d'apprentissage.

Éviter les départs groupés, favoriser plusieurs points de départ.

Permettre à l'élève d'être tour à tour coureur et observateur, en fonction des situations.

Être attentif aux signes objectifs de fatigue : état de fraîcheur, aisance respiratoire, douleur…

Avoir vécu un module d'apprentissage pour participer à des rencontres de classes, de secteurs, départementales.

ENDURANCE

ACQUISITIONS → SAVOIRS

ACQUISITIONS	Savoirs à atteindre pour les « débutants »	Savoirs à atteindre pour les « débrouillés »	Savoirs à atteindre pour les « confirmés »
Fixer et maintenir une allure	**Savoirs pour réaliser :** - courir sans marcher **Savoirs pour identifier :** - contrôler une allure par rapport à des repères	**Savoirs pour réaliser :** - répéter un rythme de course **Savoirs pour gérer :** - prendre, garder, stabiliser une allure	
Doser son effort	**Savoirs pour réaliser :** - forcer son expiration **Savoirs pour identifier :** - découvrir ses ressources, ses moyens - apprécier une durée	**Savoirs pour gérer :** - adapter, ajuster son allure par rapport : - à ses moyens - à ses ressources - à un contrat	**Savoirs pour gérer :** - maîtriser, contrôler, adapter sa respiration - adapter, ajuster son allure aux conditions de course
Améliorer ses performances	**Savoirs pour gérer :** - courir sans essoufflement pendant un temps donné	**Savoirs pour identifier :** - se connaître en course (pulsations cardiaques, rythme respiratoire)	**Savoirs pour réaliser :** - avoir une foulée efficace - optimiser sa course en endurance

Les « débutants »

Les « débutants »

ACQUISITIONS	Savoirs à atteindre pour les « débutants »	Situations
		Situation de référence **LE CIRCUIT**
Fixer et maintenir une allure	• **savoirs pour réaliser :** - courir sans marcher • **savoirs pour identifier :** - contrôler une allure par rapport à des repères	• ***Les 4 essais*** • ***Je ne marche plus*** • ***Le parcours minute***
Doser son effort	• **savoirs pour identifier :** - découvrir ses ressources, ses moyens - apprécier une durée • **savoirs pour réaliser :** - forcer son expiration	• ***Le facteur*** • ***Arrêt minute*** • ***La locomotive***
Améliorer ses performances	• **savoirs pour gérer :** - courir sans essoufflement pendant un temps donné	• ***Six fois deux font douze***
		Situation de référence **LE CIRCUIT**

Débutants	Endurance	SITUATION DE RÉFÉRENCE

LE CIRCUIT

DISPOSITIF	CONSIGNES
• circuit de 100 mètres • élèves en binômes : 1 coureur et 1 compteur • 4 points de départ, 2 ou 3 binômes par point de départ • 1 cerceau par départ et 1 espèce d'objets attribuée à chaque binôme (anneaux, sacs de graines, jetons, épingles à linge...) • 1 feuille et un crayon, par groupe, pour noter le nombre de tours et le nombre d'objets • 1 chronomètre pour le maître  • **temps de course : 10 minutes**	**Pour le coureur :** **courir sans marcher pour gagner le maximum d'objets** (un objet gagné par tour réalisé sans marcher) **Pour le compteur :** **à chaque passage de son coureur déposer dans le cerceau un objet attribué** (tour complet en courant, pas d'objet si le coureur a marché) **Noter le nombre d'objets gagnés sur la feuille et le nombre de tours effectués** **Pour le maître :** **égrener le temps et annoncer la fin de course** **En classe, remplir sa fiche**

LE CIRCUIT

Nom et prénom du coureur :

Nom et prénom du compteur :

Séance	**Nombre d'objets**	**Nombre de tours**
1re séance date :		
séance intermédiaire date :		
dernière séance date :		

Fiche individuelle à remplir sur le terrain par le compteur

LE CIRCUIT

Nom et prénom du coureur :

Nom et prénom du compteur :

Séance	**Nombre d'objets**	**Nombre de tours**
1re séance date :		
séance intermédiaire date :		
dernière séance date :		

Fiche individuelle à remplir sur le terrain par le compteur

LE CIRCUIT

Fiche Élève :

Séance	**Longueur du tour**	**Nombre d'objets**	**Distance courue**	**Nombre de tours**	**Distance parcourue**
1re séance date :					
séance intermédiaire date :					
dernière séance date :					

Fiche individuelle à remplir dans la classe et à conserver pendant l'unité d'apprentissage.

Situation de référence : LE CIRCUIT

Fiche Maître :

	Distance courue			Distance parcourue		
Nom et prénom des élèves	1re séance	Séance intermédiaire	Dernière séance	1re séance	Séance intermédiaire	Dernière séance

POUR ALLER PLUS LOIN avec les « débutants »
à partir de la situation de référence : LE CIRCUIT

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
L'élève court sans marcher et sans essoufflement pendant 10 minutes	Alternance marche et course ⇨	• Les 4 essais – p. 14-15 • Je ne marche plus - p. 16-17
	Course irrégulière ⇨	• Le facteur – p. 18 • Le parcours minute - p. 19 • Arrêt minute - p. 20
	Essoufflement ⇨	• La locomotive - p. 21
	Distance courue insuffisante ⇨	• Six fois deux font douze p. 22-23

Débutants	Endurance	ACQUISITION Fixer et maintenir une allure	SAVOIRS Courir sans marcher

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
Les quatre essais	• circuit de 200 mètres • 4 points de départ : plot 1 : départ pour 1 tour, plot 2 : départ pour 2 tours, plot 3 : départ pour 3 tours, plot 4 : départ pour 4 tours. • tous les départs se font au signal du maître quand tous les coureurs sont en place	**Courir la plus grande distance sans marcher** Chaque coureur ne peut faire que quatre essais **Le 1er essai** se fait du départ N°1 (1 tour) **Si réussite :** se rendre au départ suivant **Si échec :** repartir du même départ, et ainsi de suite, jusqu'au 4e essai	- supprimer les départs 1 et/ou 2 - remplacer par 5 et/ou 6 tours - varier le circuit ex. : en pétale 1 4 2 3

LES QUATRE ESSAIS

Fiche Élève :
Date :

	1er essai	2e essai	3e essai	4e essai	TOTAL
Nbre de tours					
Distance					

LES QUATRE ESSAIS

Fiche Élève :
Date :

	1er essai	2e essai	3e essai	4e essai	TOTAL
Nbre de tours					
Distance					

Débutants	Endurance	ACQUISITION Fixer et maintenir une allure	SAVOIRS Courir sans marcher

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
Je ne marche plus	• 1 circuit de 200 mètres avec une zone de marche de 25 mètres	**Courir 4 fois 2 tours** Possibilité de marcher dans la zone prévue Entre chaque course de 2 tours, accorder un temps de récupération de 1 à 2 minutes Remplir sa fiche pendant le temps de récupération	- diminuer la longueur de la zone de marche - changer de place la zone de marche - la supprimer - réduire le temps de récupération - faire une 5e, une 6e course pour les volontaires

JE NE MARCHE PLUS

Fiche Élève :

Nom :		Date :
	Utilisation de la zone de marche	
	1er tour	2e tour
1re course		
2e course		
3e course		
4e course		

JE NE MARCHE PLUS

Fiche Élève :

Nom :		Date :
	Utilisation de la zone de marche	
	1er tour	2e tour
1re course		
2e course		
3e course		
4e course		

Débutants	Endurance	ACQUISITION Fixer et maintenir une allure	SAVOIRS Contrôler une allure par rapport à des repères

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
Le facteur	• circuit de 100 mètres • 4 postes de 5 mètres de long • élèves en binômes : 1 coureur et 1 facteur avec des cartons dans une poste • 3 ou 4 binômes par poste • 1 chronomètre et un sifflet **Temps prévu par tour : 40 secondes** (ajuster le temps si nécessaire)	**Individuellement, ramener le plus de courrier (cartons)** sur 5 tours, **Pour le maître :** siffler toutes les 40 secondes **Pour le facteur :** donner un carton à son coureur s'il passe à la poste au coup de sifflet **Pour le coureur :** courir sans marcher, sans s'arrêter pour passer à l'heure dans sa poste Changer les rôles Répéter 3 fois	- augmenter le nombre de tours - le faire par équipes - rétrécir la poste - diminuer le temps au tour - allonger le circuit sur le même temps

Débutants	Endurance	ACQUISITION Doser son effort	SAVOIRS Découvrir ses ressources, ses moyens

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
Le parcours minute	**Circuit navette (aller-retour)** • 4 parcours au choix matérialisés par des plots de couleurs 1 - **parcours de 120 mètres** (plots jaunes) 2 - **parcours de 140 mètres** (plots verts) 3 - **parcours de 160 mètres** (plots bleus) 4 - **parcours de 180 mètres** (plots rouges) • 1 chronomètre, 1 sifflet pour le maître	**Courir 6 fois 1 minute sur le parcours adapté** **1re phase** Choisir le parcours qui convient, en six « courses - essais » obligatoires de 1 minute. **2e phase** Courir 6 fois 1 minute sur le parcours choisi. Récupération de 1 minute entre chaque course. **Le maître signale le début et la fin de la course**	- faire six courses de 2 minutes **Circuit fermé** 30 m 30 m 10 m 10 m 10 m

Débutants	Endurance	ACQUISITION Doser son effort	SAVOIRS Apprécier une durée

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
Arrêt minute	• élèves en dispersion • 1 chronomètre, 1 sifflet pour le maître **Courses 1 et 2** • coups de sifflets : *au départ, à 15 sec, à 30 sec, à 45 sec, à 1 mn* **Courses 3 et 4** • coups de sifflets : *au départ,…………….., à 30 sec, à 45 sec, à 1 mn* **Courses 5 et 6** • coups de sifflets : *au départ,…… …………………………, à 45 sec, à 1 mn* **Courses 7 et 8** • coups de sifflets : *au départ,…………………… ……………………………, à 1 mn* **Courses 9, 10 11 et 12** • coups de sifflets : *au départ,*	**Pour les courses de 1 à 8** Après un signal de départ, courir 1 minute, avec de moins en moins de repères **Pour les courses de 9 à 12** **Après un signal de départ, s'arrêter au bout d'une minute de course sans signal** **Le maître désigne les élèves qui se sont arrêtés au bon moment**	- courir 6 fois 2 minutes - coups de sifflet : **course 1** - coups de sifflet : départ, 30 sec, 1 mn, 1 mn 30 sec, 2 mn **course 2** - coups de sifflet : départ, , 1 mn, 1 mn 30 sec, 2 mn **course 3** - coups de sifflet : départ, , 1 mn, 2 mn **course 4** - coups de sifflet : départ, 2 mn **courses 5 et 6** - coups de sifflet : départ,

Débutants	**Endurance**	**ACQUISITION** **Doser son effort**	**SAVOIRS** **Forcer son expiration**

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES
La locomotive	• circuit de 100 mètres • plusieurs points de départ **10 courses** ➢ **courses de 1 à 8** : distance 100 mètres ➢ **course 9** : distance 200 mètres ➢ **course 10** : distance 400 mètres - 1 signal de départ - récupération entre chaque course	**Choisir le bon rythme de sa locomotive (sa respiration)** **1re course** : courir sur un rythme respiratoire 2/2 (souffler fort sur 2 appuis, inspirer sur 2 appuis) **2e course** : répéter la même course **3e course** : courir sur un rythme respiratoire 3/2 (souffler fort sur 3 appuis, inspirer sur 2 appuis) **4e course** : répéter la même course **5e course** : courir sur un rythme respiratoire 3/3 **6e course** : répéter la même course **7e course** : courir sur un rythme respiratoire 4/3 **8e course** : répéter la même course **9e course** : courir 200 mètres sur son rythme choisi **10e course** : courir 400 mètres sur son rythme choisi **RELANCES** Retrouver le rythme respiratoire dans les autres situations

Débutants	**Endurance**	**ACQUISITION** **Améliorer ses performances**	**SAVOIRS** **Courir sans essoufflement**

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
Six fois deux font douze	• 1 circuit • point de départ choisi par chaque élève • 6 courses de 2 minutes • récupération entre chaque course : 1 minute • 1 sifflet, 1 chronomètre pour le maître • 1 fiche par élève	**Courir plusieurs fois deux minutes sans s'arrêter** - on marque 2 points, quand on court 2 minutes sans s'arrêter - colorier les cases des courses réussies **Le maître siffle le début et la fin de chaque course**	Autres séances échelonnées dans le temps - passer à : • 4 fois 3 minutes • 3 fois 4 minutes • 2 fois 6 minutes

SIX FOIS DEUX FONT DOUZE

Fiche Élève :

Date	1re course	2e course	3e course	4e course	5e course	6e course	Total des points
	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	
	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	
	3 minutes	3 minutes	3 minutes	3 minutes			
	4 minutes	4 minutes	4 minutes				
	6 minutes	6 minutes					

Je colorie les cases réussies

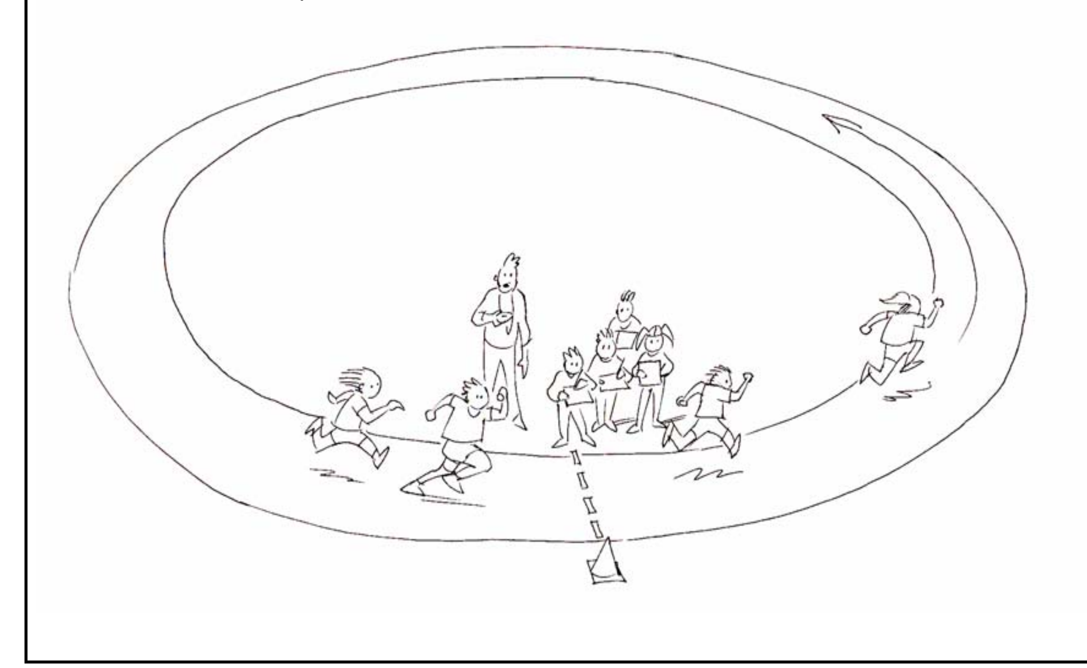
Les « débrouillés »

Les « débrouillés »

ACQUISITIONS ⇨	Savoirs à atteindre pour les « débrouillés » ⇨	Situations
		Situation de référence **LE CIRCUIT DES 16 MINUTES**
Fixer et maintenir une allure	• **savoirs pour réaliser :** - répéter un rythme de course • **savoirs pour gérer :** - prendre, garder, stabiliser une allure	• ***J'ai de la mémoire*** • ***Endurance régularité***
Doser son effort	• **savoirs pour gérer :** - adapter, ajuster son allure par rapport : - à ses moyens, - à ses ressources - à un contrat	• ***Les 3 séances***
Améliorer ses performances	• **savoirs pour identifier :** - se connaître en course (pulsations cardiaques, rythme respiratoire)	• ***Une bonne fourchette***
		Situation de référence **LE CIRCUIT DES 16 MINUTES**

Débrouillés	Endurance	SITUATION DE RÉFÉRENCE

LE CIRCUIT DES 16 MINUTES

DISPOSITIF	CONSIGNES
• circuit de 200 à 400 mètres • groupes de 2 élèves : - 1 coureur - 1 observateur avec la fiche de son coureur • 1 chronomètre pour le maître 	**Pour le coureur :** **faire le plus grand nombre de tours pendant 16 minutes** chaque tour est comptabilisé **Pour l'observateur :** **noter le temps de passage de son coureur, à chaque tour** **Pour le maître :** **annoncer le temps à voix haute à chaque passage de coureur** Dans la classe chaque coureur, avec sa fiche, calcule sa distance et ses temps par tour et sa moyenne au tour

LE CIRCUIT DES 16 MINUTES

Fiche Élève : Date :

1 tour = mètres

	1er tour	2e tour	3e tour	4e tour	5e tour	6e tour	7e tour	8e tour	9e tour	10e tour	Total	Moyenne au tour
Temps de passage												
Temps par tour												
Distance parcourue												

Fiche Élève : date :

1 tour = mètres

	1er tour	2e tour	3e tour	4e tour	5e tour	6e tour	7e tour	8e tour	9e tour	10e tour	Total	Moyenne au tour
Temps de passage												
Temps par tour												
Distance parcourue												

POUR ALLER PLUS LOIN avec les « débrouillés »
à partir de la situation de référence : LE CIRCUIT DES 16 MINUTES

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
L'élève court régulièrement pour parcourir la plus grande distance pendant 16 minutes	Irrégularité du temps par tour →	• J'ai de la mémoire - p. 29 • Endurance régularité p. 30-31-32
	Allure de course trop lente →	• Les trois séances p. 33-34-35 • La bonne fourchette p. 36-37-38

Débrouillés	**Endurance**	**ACQUISITION** **Fixer et maintenir une allure**	**SAVOIRS** **Répéter un rythme de course**

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES
J'ai de la mémoire	• 1 parcours ou circuit de 200 mètres environ • 1 chronomètre et 1 sifflet pour le maître • 1 objet personnalisé tenu à la main par élève • temps de chaque course : 2 minutes • nombre de courses : 5 à 8 • 3 points de départ	**Réaliser la même distance à chacune des courses** Choisir son point de départ **1re course :** courir, au signal de fin de course (2 minutes), s'arrêter et poser son objet puis retourner à son point de départ **Courses suivantes :** courir sur le même parcours, au signal de fin de course, s'arrêter, mesurer l'écart avec l'objet posé à la première course mesurer et comptabiliser les écarts (pour un classement éventuel) **RELANCES** • augmenter le temps de course • travail en binôme : pour l'observateur : contrôler la régularité et conseiller

Débrouillés	**Endurance**	**ACQUISITION** **Fixer et maintenir une allure**	**SAVOIRS** **Prendre, garder, stabiliser une allure**

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
Endurance régularité	• circuit de 200 mètres • équipes homogènes de 4 élèves (cf. : situation de référence) • des équipes de coureurs • dossards de couleurs : 1 couleur par équipe • des groupes d'observateurs • par groupe d'observateurs : 1 fiche et un chronomètre par groupe • chaque équipe court 2 fois 6 tours	**Courir chaque tour au même rythme, en restant groupés** **Les coureurs :** courir 6 tours en réalisant le même temps à chaque tour **Les observateurs :** prendre et noter les temps de passage de l'équipe observée Inverser les rôles Recommencer une deuxième fois **En classe chaque groupe complète son tableau**	- courir une fois 12 tours - allonger le circuit

ENDURANCE-RÉGULARITÉ

Fiche exemple

- Tableau de marche : temps du 1er tour (temps de base) x nombre de tours
- Écart : différence entre le temps de passage et le tableau de marche
- Total écart : addition des 5 écarts (le plus petit total correspond à la meilleure performance)

	1er tour temps de base	**2e tour**	**3e tour**	**4e tour**	**5e tour**	**6e tour**	**Total**
Temps de passage	**1.32**	***2.59***	***4.34***	***6.10***	***7.42***	***9.09***	
Tableau de marche		3.04	4.36	6.08	7.40	9.12	
Écart		5	2	2	2	3	Total écart : **14**

ENDURANCE-RÉGULARITÉ

Fiche d'équipe

Endurance régularité – 1re course de 6 tours – ÉQUIPE :							
	1er tour temps de base	2e tour	3e tour	4e tour	5e tour	6e tour	Total
Temps de passage							
Tableau de marche							
Écart							Total écart :

Endurance régularité – 2e course de 6 tours – ÉQUIPE :							
	1er tour temps de base	2e tour	3e tour	4e tour	5e tour	6e tour	Total
Temps de passage							
Tableau de marche							
Écart							Total écart :

Débrouillés	**Endurance**	**ACQUISITION** **Doser son effort**	**SAVOIRS** **Adapter, ajuster son allure**

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES
Les trois séances	• 1 circuit de 200 mètres jalonné, tous les 20 mètres, de panneaux de distance • 10 plots et 10 panneaux de distance • 1 chronomètre et 1 fiche pour le maître • 1 fiche-élève en classe • temps de repos (récupération) de 3 minutes entre chaque course	**Courir la plus grande distance sur des temps donnés, différents** **1re séance :** 1re course : 1 minute, repos 3 mn 2e course : 2 minutes, repos 3 mn 3e course : 4 minutes, repos 3 mn 4e course : 8 minutes **pendant le repos** : annoncer sa distance parcourue **Le maître note la distance parcourue par chaque élève.** **En classe, l'élève remplit sa fiche.** **2e séance :** 1re course : 2 minutes, repos 3 mn 2e course : 4 minutes, repos 3 mn 3e course : 10 minutes, repos 3 mn **3e séance :** 1re course : 4 minutes, repos 3 mn 2e course : 12 minutes, repos 3 mn

LES TROIS SÉANCES

Fiche Élève :

1re séance		
Temps de course	**Date :**	
	distance	vitesse
1 minute		
2 minutes		
4 minutes		
8 minutes		

2e séance		
Temps de course	**Date :**	
	distance	vitesse
2 minutes		
4 minutes		
10 minutes		

3e séance		
Temps de course	**Date :**	
	distance	vitesse
4 minutes		
12 minutes		

Pour calculer la vitesse diviser la distance par le temps de course (nombre de mètres par minute).

LES TROIS SÉANCES

Fiche Maître :

Nom et prénom des élèves	1re séance				2e séance			3e séance	
	Date :				Date :			Date :	
	Distance parcourue				Distance parcourue			Distance parcourue	
	1 mn	2 mn	4 mn	8 mn	2 mn	4 mn	10 mn	4 mn	12 mn

Débrouillés	Endurance	ACQUISITION Améliorer ses performances	SAVOIRS Se connaître en course

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES
Une bonne fourchette	• 1 circuit de 200 mètres jalonné, tous les 20 mètres, de panneaux de distance • 10 plots et 10 panneaux de distance • course individuelle • 1 chronomètre, 1 sifflet et 1 fiche pour le maître • temps de récupération : prises de notes • 4 courses de 4 minutes 200 m, 20 m, 180 m, 40 m, 160 m, 60 m, 140 m, 80 m, 120 m, 100 m	**En 4 courses, chercher la bonne distance pour être dans la bonne fourchette** La bonne fourchette : entre 28 et 32 pulsations cardiaques en 10 secondes **Pour l'élève :** **1re course :** • courir pendant 4 minutes, au signal, repérer son point d'arrivée • rejoindre le maître et compter ses pulsations cardiaques pendant 10 secondes **2e course, 3e course, 4e course :** • idem 1re course, en respectant les conseils du maître **À la fin de chaque course :** **annoncer au maître sa distance parcourue et son nombre de pulsations**

Une bonne fourchette (suite)

Une bonne fourchette		**CONSIGNES** **Le maître au centre du terrain :** • à chaque course, donne 4 coups de sifflet : ➢ départ de la course ➢ arrêt de la course (4 minutes) ➢ début de la prise de pulsation ➢ fin de la prise de pulsation (10 secondes) **Le maître :** • note les distances et les pulsations après chaque course ; • conseille les élèves pour la course suivante : ➢ augmenter la distance si le rythme cardiaque est inférieur à 28 ➢ diminuer la distance si le rythme cardiaque est supérieur à 32

UNE BONNE FOURCHETTE

Fiche Maître : **date :**

Nom et prénom des élèves	**1re course**		**2e course**		**3e course**		**4e course**	
	Distance	N^{bre} puls.	Distance	N^{bre} puls.	Distance	N^{bre}.puls.	Distance	N^{bre} puls.

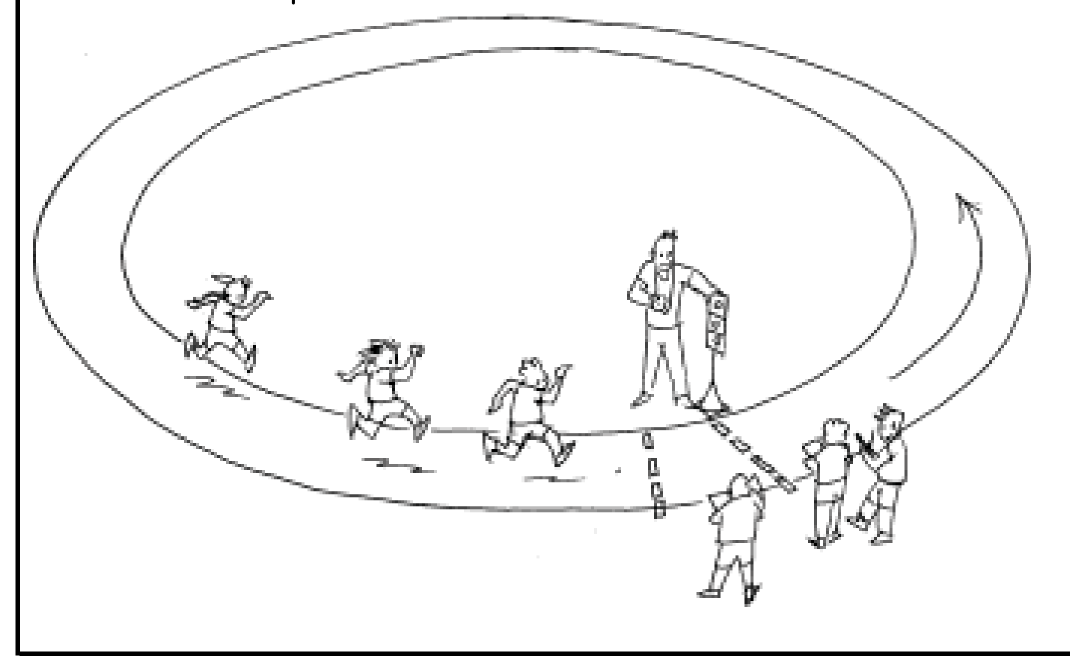
Les « confirmés »

Les « confirmés »

ACQUISITIONS ⇨	Savoirs à atteindre pour les « confirmés » ⇨	Situations
		Situation de référence **LE GARDE-BARRIÈRE**
Doser son effort	• **savoirs pour gérer :** - maîtriser, contrôler, adapter sa respiration - adapter, ajuster son allure aux conditions de course	• ***Les 3 vitesses*** • ***Changer de meneur*** • ***Le miroir***
Améliorer ses performances	• **savoirs pour réaliser :** - avoir une foulée efficace - optimiser sa course en endurance	• ***Les trois foulées*** • ***L'enduro***
		Situation de référence **LE GARDE-BARRIÈRE**

Confirmés	Endurance	SITUATION DE RÉFÉRENCE

LE GARDE-BARRIÈRE

DISPOSITIF	CONSIGNES
• circuit de 400 mètres • 1 « barrière » : élastique, feu rouge-feu vert, panneau stop… • 1 « zone de passage » de 5 mètres • élèves en binômes: 1 coureur, 1 observateur avec 1 fiche-élève • départ groupé (par demi-classe) donné par le maître • 1 chronomètre pour le maître 	**Pour le coureur :** **réaliser le meilleur temps sur 2400 mètres en respectant les temps de passage des trois premiers tours** **Pour l'observateur :** **cocher la case ponctualité (cf.fiche)** **noter les temps de passage** **Pour le maître :** **égrener le temps** **et ouvrir la barrière à l'heure (H)** • 1er tour : la barrière s'ouvre à 2 mn 30 sec • 2e tour : la barrière s'ouvre à 5 mn 00 sec • 3e tour : la barrière s'ouvre à 7 mn 30 sec • les trois derniers tours se font en course libre **Inverser les rôles**

LE GARDE-BARRIÈRE

Fiche Élève : Date :

Distance	400 mètres			800 mètres			1200 mètres			1600 mètres	2000 mètres	2400 mètres
Ouverture de la barrière	2 minutes 30			5 minutes			7 minutes 30					
Temps de passage												
Ponctualité	H-	H	H+	H-	H	H+	H-	H	H+			
Temps par tour												

Ponctualité : cocher la case correspondante
H- : le coureur arrive avant l'heure, il a piétiné, a ralenti, a attendu
H : le coureur passe au moment juste dans la « zone de passage »
H+ : le coureur arrive après l'heure

Temps de passage : noter le temps annoncé par le maître

Temps par tour : dans les trois derniers tours calculer le temps mis par le coureur pour faire chaque tour

POUR ALLER PLUS LOIN avec les « confirmés »
à partir de la situation de référence : LE GARDE BARRIÈRE

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
L'élève ajuste son allure aux conditions de course et accélère en fin de course	Respiration inadaptée aux rythmes de course →	• Les 3 vitesses p. 44
	Allures non ajustées aux conditions de course →	• Changer de meneur p. 45-46 • Le miroir p. 47
	Accélération insuffisante sur les trois derniers tours →	• Les 3 foulées p. 48 • L'enduro p. 49-50

Confirmés	Endurance	ACQUISITION Doser son effort	SAVOIRS Maîtriser, contrôler, adapter sa respiration

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
Les trois vitesses	• un circuit de 200 mètres • 1 sifflet pour le départ • plusieurs points de départ ***exemples de rythmes respiratoires :*** *souffler sur 3 foulées, inspirer sur 3 foulées* *souffler sur 3 foulées, inspirer sur 2 foulées* *souffler sur 2 foulées, inspirer sur 2 foulées*	**En quatre courses, trouver son rythme respiratoire en fonction de la vitesse de course** **1re course :** courir trois tours, à des allures différentes, sans s'arrêter • 1 tour « lent » • 1 tour « moyen » • 1 tour « rapide » à chaque tour essayer un rythme respiratoire (cf. exemples) **2e et 3e courses :** répéter la première course et adapter le rythme respiratoire à chaque vitesse de course **4e course :** courir trois tours sans s'arrêter avec les rythmes respiratoires adaptés	- varier les distances - varier l'ordre des 3 vitesses de course

Confirmés	Endurance	ACQUISITION Doser son effort	SAVOIRS Adapter, ajuster son allure aux conditions de course

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
Changer de meneur	• circuit de 200 mètres avec une zone de passage de 5 mètres de long • classe divisée en 4, ou 6 équipes, composées d'élèves de niveaux différents • 1 chronomètre • dossards de couleurs : 1 couleur par équipe • équipes en binômes : 1 équipe « coureurs », 1 équipe « observateurs »	**Équipe de « coureurs »** **Courir 6 tours en moins de 7 minutes 30** à chaque tour : - passer groupés dans la zone - changer de meneur (les coureurs sont meneurs à tour de rôle) **Équipe « d'observateurs »** **sur la fiche, noter :** **- le nom du meneur,** **- le passage groupé,** **- le temps de passage** **Le maître :** **égrener les temps**	- améliorer les temps - allonger la distance - constituer des groupes homogènes

Fiche d'observation de « Changer de meneur »

Date :
Équipe :

	1er tour	2e tour	3e tour	4e tour	5e tour	6e tour
Nom du meneur						
Passage groupé	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
	NON	NON	NON	NON	NON	NON
Temps de passage du meneur						
Temps du passage du dernier						

Confirmés	**Endurance**	**ACQUISITION** **Doser son effort**	**SAVOIRS** **Adapter, ajuster son allure aux conditions de course**

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES
Le miroir	• circuit de 200 mètres en terrain dégagé • groupes homogènes de quatre élèves • 1 couleur de dossards par groupe • dans chaque groupe : deux coureurs : un « coureur leader », un « coureur miroir » et 2 observateurs • 2 points de départ : 1 pour le « coureur leader », 1 pour le « coureur miroir » • 2 zones de croisement de 2 mètres de long	**Pour le « coureur miroir » :** **pour marquer 1 point il faut croiser son « coureur leader » dans les zones de croisement** **Pour le « coureur leader » :** sur 3 tours, courir en accélérant constamment sans à coups **Pour les observateurs :** juger et comptabiliser les points des « coureurs miroirs » **Changer les rôles :** les observateurs deviennent coureurs **Inverser les rôles :** le leader devient miroir **RELANCE** - changer les binômes

Confirmés	Endurance	ACQUISITION Améliorer ses performances	SAVOIRS Avoir une foulée efficace

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES
Les trois foulées	• circuit de 200 mètres • Départ, puis zone d'élan (15 à 20 m.), puis zones avec lattes : • A : 15 lattes espacées de 80 centimètres • B : 15 lattes espacées de 100 centimètres • C : 15 lattes espacées de 120 centimètres **(ajuster l'espacement en fonction des élèves)** • départs échelonnés	**Trouver la bonne foulée** **1er temps :** - courir 2 fois un tour en respectant la longueur de la foulée (A ,B, C) sur tout le parcours - essayer les trois longueurs de foulées **2e temps :** après avoir choisi la longueur de sa foulée, faire 5 tours en respectant cette foulée

Confirmés	**Endurance**	**ACQUISITION** **Améliorer ses performances**	**SAVOIRS** **Optimiser sa course en endurance**

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
L'enduro	• 1 circuit de 200 à 400 mètres • 1 couloir de passage par équipe • classe divisée en 4 équipes hétérogènes mixtes, 2 de coureurs, 2 d'observateurs • 1 couleur de dossards par équipe • 1 chronomètre • 1 fiche par équipe	**Pour les coureurs : par équipe, faire le plus de tours en 20 minutes** **Pour les observateurs :** sur la fiche de l'équipe, **cocher le passage de chaque coureur dans le couloir** **Pour le maître :** chronométrer et annoncer régulièrement le temps restant à courir Siffler les 20 minutes	- recommencer la situation en demandant à chaque élève d'améliorer sa performance (1 ou 2 tours de plus) - par équipe, annoncer un contrat améliorant la performance et s'organiser pour le réussir **Remarques :** **Seuls les tours entiers sont comptabilisés.** **Suivant la longueur du circuit, commencer à arrêter les coureurs quand ils n'ont plus le temps de faire un tour complet.**

ENDURO

Fiche de l'équipe :

1 tour = mètres

ÉQUIPE : Couleur : Nom et prénom des coureurs	Nombre de tours											Nombre de tours effectués	Distance parcourue
Équipe : nombre total de tours													

Moyenne de l'équipe = nombre de tours / nombre de coureurs

ACTIVITÉ : ENDURANCE

SITUATION DE RÉFÉRENCE :

COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
ACQUISITION SAVOIR VISÉ		
ACQUISITION SAVOIR VISÉ		
ACQUISITION SAVOIR VISÉ		

	Endurance	ACQUISITION	SAVOIRS

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES

Bibliographie

- Articles de la revue EPS et EPS 1

- Comptes-rendus d'animations pédagogiques de circonscription et des stages départementaux de formation continue

- Dessins réalisés par le bureau de création de la société WESCO
  (Les produits utilisés pour l'aménagement des dispositifs sont disponibles dans le catalogue WESCO)

La commission « Endurance » remercie tout particulièrement, **Michel Bruneau**, professeur EPS à l'IUFM de la Sarthe, pour tous ses travaux sur l'athlétisme et sur l'endurance à l'école élémentaire qui ont servi de base et de référence à l'élaboration de ce fichier départemental.

Les conseillers pédagogiques en E.P.S. du département de la Sarthe ont rédigé la présente livraison d'EduSarthe, réalisée au C.D.D.P. de la Sarthe en 600 exemplaires.

Directeur de la publication : Jean-Claude Rouanet, Inspecteur d'académie, Directeur des services départementaux de l'Éducation nationale de la Sarthe

34, rue Chanzy – 72071 LE MANS CEDEX 9
Téléphone : 02 43 61 58 00

Cette publication est également disponible (ainsi que les autres publications de l'Inspection académique de la Sarthe) en téléchargement sur le site :

www.ac-nantes.fr/ia72/

Novembre 2002